คำตอบของ

หลวงพ่อชา สุภัทโท

ธรรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งพุทธศตวรรษที่ ๒๖

เนื้อแท้แห่งพุทธธรรมที่หาได้ยาก อนุสาวรีย์แห่งธรรมในรอบ ๒ ทศวรรษ

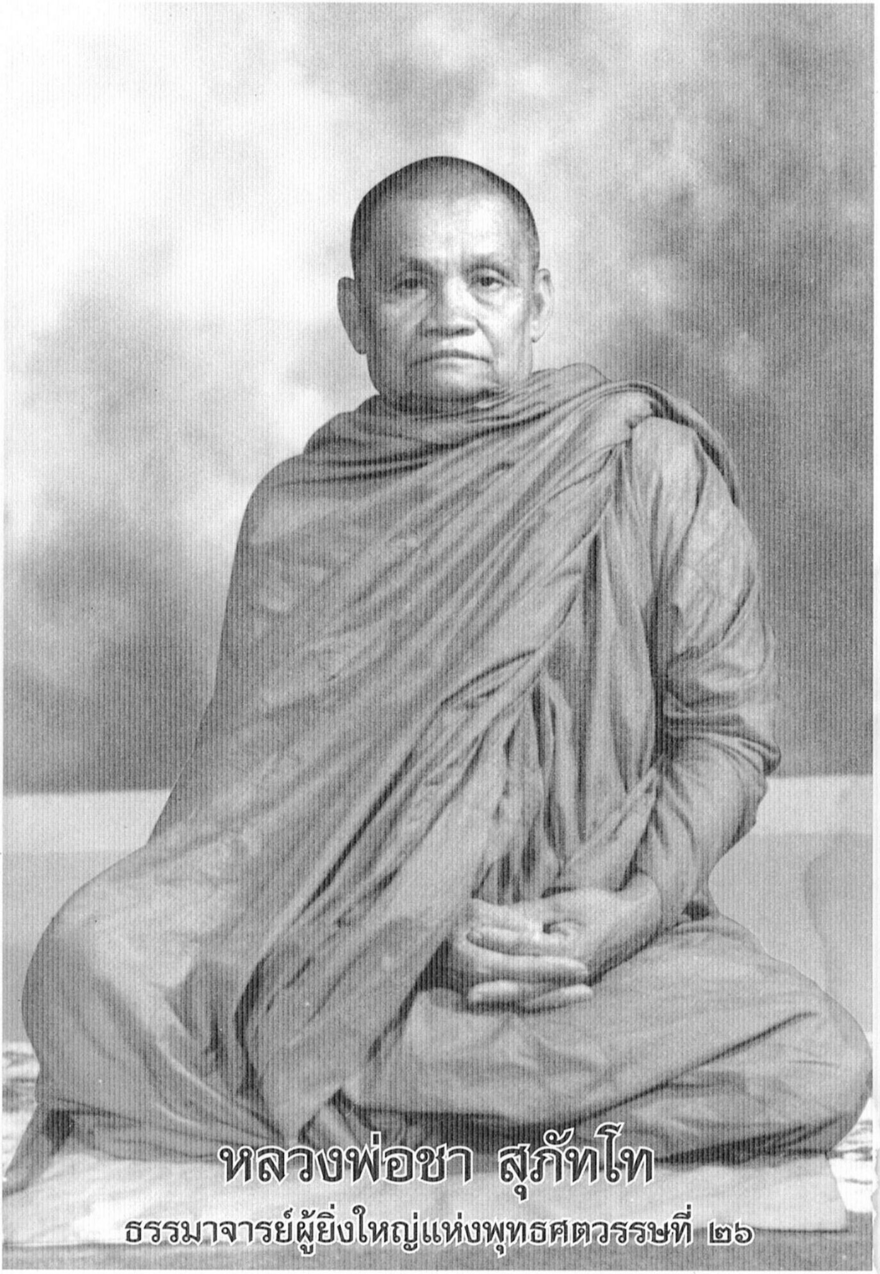
คำตอบ
ของ
หลวงพ่อชา สุภัทโท

ชื่อหนังสือ : *คำตอบ ของ หลวงพ่อชา สุภัทโท*
ประเภทหนังสือ : *แปลจากภาษาอังกฤษสู่ภาษาไทย*

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : *เดือนมกราคม ๒๕๓๘*
จำนวน : *๕,๐๐๐ เล่ม*
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : *เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๒*
จำนวน : *๖,๓๐๐ เล่ม*
ISBN NO : *974-89222-2-7*

พิมพ์เป็นธรรมทานโดยคณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
เลขที่ ๔๙ หมู่ ๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ แฟกซ์ : ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘



หลวงพ่อชา สุภัทโท

ธรรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งพุทธศตวรรษที่ ๒๖

คำตอบ ของ หลวงพ่อชา สุภัทโท

ถาม.

ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติพระกรรมฐาน แต่ยังไม่มีท่าว่าจะได้ผลก้าวหน้าเลย

ตอบ.

เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไร ๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้นจะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย **แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจ** ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใด หรือหนักเพียงใด **ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น** ดังนั้น จงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

ถาม.

เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรนอนมากน้อยเพียงใด?

ตอบ.

อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบาย

กาย ทำให้คุมสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชา หรือรู้สึกว่านอนไม่พออยู่ร่ำไป จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง **ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิต** จนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังกลิ้งหลับต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง **จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น**

ถาม.

เรื่องการขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด?

ตอบ.

การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่าง ๆ หาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่าน ใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบปฏิบัติของสมณะ แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย เฝ้าตัวท่านเองอย่างถี่ถ้วนขณะที่ฉัน จงรู้จักตัวเอง สาระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรพิเศษที่ท่านต้องทำ จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง **เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่า อะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน**

ถาม.

จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่ครับ?

ตอบ.

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ขนบประเพณีอันเป็นสิ่งภายนอกและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่ความรู้สึก (จิต) ของมนุษย์นั้น มีลักษณะเฉพาะตามธรรมชาติ ซึ่งเหมือนกันหมดไม่ว่าชาติใดภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกันทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และการดับแห่งความทุกข์ก็เหมือนกัน

ถาม.

เราควรอ่านหนังสือมาก ๆ หรือศึกษาคัมภีร์ต่าง ๆ ด้วยหรือไม่ครับในการฝึกปฏิบัตินี้?

ตอบ.

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่าง ๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่า ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้น และดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย **จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไร ๆ ให้ได้พบได้เห็น** นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี่เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านสวดสาธยายมนต์ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเทกระโถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำดีต่อผู้หนึ่งผู้ใดเพราะถูกใจกัน มีธรรมะอยู่ในการเทกระโถนนั้น **อย่ารู้สึกว่าท่านกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น** พวกท่านบางคนบ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่า

มีเพียงพอไหม การทำสมาธิภาวนาของท่านคือการมีสติรอบคอบ และการมีจิตเป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

ถาม.

ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบถามข้อข้องใจกับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ?

ตอบ.

ถ้าท่านมีปัญหา เชิญมาถามได้ทุกเวลา แต่ที่นี่เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบถามกันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีความรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุก ๆ ครั้ง แล้วจงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่เคลือบแคลงสงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้นจะทำให้ท่านเข้าใจได้

ถาม.

บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าผมฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้ว จะผิดไหมครับ?

ตอบ.

ศีล หรือ พระวินัย และศีลธรรมเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่น ถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ อย่างงมงาย ในการฆ่าสัตว์หรือการละเมิดข้อห้ามอื่น ๆ นั้น **มันสำคัญที่เจตนา** ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัย

ให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็ก ๆ น้อย ๆ มากเกินไป จนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการปฏิบัติของเราที่นี่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งธุดงควัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่าง ๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้น ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างสงบง่าย ไม่จำเป็นต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้นท่านก็พ้นจากการครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่อย่างสงบระงับแทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียว และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุก ๆ คนดูเหมือนกัน และกระทำอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่งนำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง การปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระภิกษุและธุดงควัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ และต้องจำกัดจำนวนเครื่องใช้สอยของเราด้วย ดังนั้นที่นี่เราจึงมีการปฏิบัติอันสมบูรณ์ตามแบบของพระพุทธเจ้า คือการ**งดเว้นจากความชั่วและทำความดี** มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน **ชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจดโดยการเฝ้าดูจิตและตัวของเราในทุก ๆ อิริยาบถ** เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

ถาม.

ผมควรจะทำอย่างไรครับ เมื่อผมสงสัย บางวันผมวุ่นวายใจ ด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือในความคืบหน้าของผมหรือในอาจารย์?

ตอบ.

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้ อย่างมากมายจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ **ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตน** นั่นคืออย่าติดข้องอยู่กับมัน ซึ่งจะทำให้จิตของท่านหมุนวนเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นแทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูการเกิดดับของความสงสัยของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะก้าวพ้นความสงสัยออกมาได้ และจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ สลัดทิ้งความสงสัยของท่านและเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

ถาม.

ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีฝึกปฏิบัติวิธีอื่น ๆ อย่างไรครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมายและมีแนวทางการทำสมาธิภาวนาหลายแบบ จนทำให้สับสน?

ตอบ.

มันก็เหมือนกันกับการเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองมาจากทิศเหนือ จากทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ จากถนนหลายสายโดยมากแล้วแนวทางการทำสมาธิภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายใด เดินช้าเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอมันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือท่านจะปฏิบัติได้ถูกต้องในที่สุด โดยการไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว **แนวทางการทำสมาธิภาวนา**

ทุกแบบ จะต้องเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางเพื่อแสวงหาอาจารย์ท่านอื่น และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความอยากตามปกติ ท่านจะรู้ว่า แม้ได้ถามปัญหานับพันปัญหาก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่น ๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าสู่สัจจธรรมได้ ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะเห็นว่า เพียงแต่หยุดและสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหานอกตัวเองผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

ถาม.

มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี่ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

ตอบ.

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจ จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นด่างพร้อยหรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะไปตัดสิน **ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น** พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ติชมหรือค้นหาความผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการกระทำของท่าน

เอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

ถาม.

ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอ และตั้งสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง อาทิ เช่น ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ผมใช้เวลานาน และพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่าเคี้ยว รู้รส กลืน ผมทำด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอนและสำรวมระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องแล้วหรือไม่ครับ?

ตอบ.

การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้นเป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนตามปกติ แล้วจะมีสติระลึกรู้ตามธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในตัวท่าน อย่าหักโหมการทำสมาธิภาวนาของท่าน และอย่าเข็นตนเองไปในทางที่ดูขัดเขินซึ่งก็เป็นตัณหาอย่างหนึ่ง จงอดทน **ความอดทนและความอดกลั้นเป็นสิ่งจำเป็น** ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

ถาม.

จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นาน ๆ ?

ตอบ.

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนาเป็นชั่วโมง ๆ เรื่อยไป บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใดก็จะยิ่งฉลาดขึ้นเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่กกอยู่ในรังของมันทั้งวันนับเป็นวัน ๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุก ๆ อิริยาบถ **การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่น**

นอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติติดต่อกันไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปกังวลว่าท่านต้องนั่งภาวนานานเท่าใด สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนตั้งตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๐ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉันใดก็ฉันนั้น ปฏิปทาของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้น ๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวยงามและหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และประหลาดล้ำทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งได้ทันที นี่แหละ คือวิหารธรรมอันเป็นศานติสุขของพระพุทธเจ้า

ถาม.

ผมยังคงมีความนึกคิดต่าง ๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมาก ทั้ง ๆ ที่ผมพยายามจะมีสติอยู่

ตอบ.

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย **พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน** เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมัน และปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะลุถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มี

ตัวฉันของฉัน อะไร ๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาตไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ ไม่จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่ในการแยกตนไปอยู่ตามลำพังหรือกักขังตนเอง ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใดจงรู้จักตัวเอง ด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมดาและเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่าย ๆ อย่ายึดมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง **จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย** อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบจงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมันไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลย์ตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้น การปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ **ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง**

ถาม.

ท่านอาจารย์เคยพิจารณา "สูตรของเว่ยหล่าง" ของพระสังฆปรินายก (นิกายเซ็น) องค์ที่หกบ้างไหมครับ? (ท่านเว่ยหล่าง หรือท่านฮุยเหน็ง)

ตอบ.

ท่านฮุยเหน็งมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่าน

ก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ขวนขวายที่จะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่าเขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่าย ๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านจึงจะเข้าใจซึ้งถึงปัญญาของท่านฮุยเหน็งได้

ถาม.

ท่านอาจารย์เคยสอนว่าสมถะหรือสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และวิปัสสนา หรือปัญญา (ความรู้แจ้ง) นี้เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ?

ตอบ.

นี่ก็เป็นเรื่องง่าย ๆ นี่เอง **สมาธิ** (สมถะ หรือความตั้งมั่นแห่งจิต) **และปัญญา** (วิปัสสนาหรือความรู้แจ้ง) นี้ **ต้องควบคู่กันไป** เบื้องแรกจิตจะเข้าถึงความสงบระงับ โดยอาศัยวิธีทำสมาธิภาวนา จิตจะสงบอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะ และ**อาศัยสมาธิเป็นพื้นฐาน** ช่วยให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าแยกออกจากกัน หรือเปรียบเหมือน

อาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่งก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไป และเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า "สมถะ" ก็จะพูดว่าจำเป็นต้องฝึกสมถะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง

ถาม.

ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ?

ตอบ.

ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌานในขณะฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่กับฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาดท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขั้นความสามารถของเด็ก และขั้นความสามารถของผู้ใหญ่

ถาม.

ทำไมเราต้องปฏิบัติตามธุดงควัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะใน

บาตรเท่านั้นเล่าครับ?

ตอบ.

ธุดงควัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่าให้ฉันอาหารในบาตร (ฉันสำรวม) ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร (ฉันสำรวมในบาตรหรือไม่สำรวมก็ได้) แต่เราใช้วิธีการนั้นทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่าย ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติธุดงควัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุสงฆ์ทั้งมวล แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติธุดงควัตรสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเข้มงวด ธุดงควัตรเพิ่มความเคร่งครัดในการรักษาศีล เพราะฉะนั้น จึงช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา **วัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร** จงเฝ้าดูจิตของตัวท่านเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน วินัยข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นพระวินัยที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยไม่ให้พระติดที่อยู่ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

ถาม.

ถ้าหากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นของจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่าไม่สำคัญหรือครับที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์?

ตอบ.

ถูกแล้ว อาจารย์ควรจะทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าผมปฏิบัติดีพร้อมด้วยลักษณะอาการภายนอกก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเองบางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิกิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่า อาจจะเป็นได้ว่าที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด

ปัญญา คือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงตื่นตัวอยู่เสมอต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้า ๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพ่งเล็งแต่อาการภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคนขับรถเร็วมากแต่ระมัดระวัง บางคนขับช้า ๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อย ๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบ และอาการภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาเพียงสิบเปอร์เซนต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซนต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว แรก ๆ ผมคอยเฝ้าสังเกตอาจารย์ของผมคืออาจารย์ทองรัต

และเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลก ๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีความรู้สึกว่าใครเป็นใคร ท่านมีคุณธรรมดีเด่น ท่านเป็นอยู่อย่างผ่องแผ้วและมีสติจนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบ แบ่งเขา แบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้และ**ท่านจะไม่พบความสงบเลยถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม**หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองดูธรรมะ หาสัจจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

ถาม.

เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไรครับ บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความต้องการทางเพศ?

ตอบ.

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองถึงความน่าเกลียด โสโครก การหลงติดอยู่ในรูปกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองให้เห็นสิ่งตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพและเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไขมัน อุจจาระ และอื่น ๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

ถาม.

เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ?

ตอบ.

ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนาให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบ ท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสาร เห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะ และความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี้ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา **จงละทิฏฐิของท่านเสีย** และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้

ถาม.

ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก

ตอบ.

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่

สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีกให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีกก็จงยืนนิ่ง ๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าผาสูงหรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไร ๆ ก็ไม่หายง่วงก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้นจงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาและพลิกไปพลิกมา เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอิ่มจงหยุดแล้วดื่มน้ำจนอิ่มพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีกเฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

ถาม.

ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ครับ ที่นี่?

ตอบ.

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นกิริยาภายนอกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจดพื้น วางศอกห่างจากเข่าประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหน ท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันบริสุทธิ์ เป็นประภัสสรและสงบ ดังนั้นเราจึงอาศัยกิริยาภาย

นอกนี้ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตาดูว่าผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสิน บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง **กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป**

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือกิริยาอาการภายนอก ทุกๆ อย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม ฉันก็ถ่อม ถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

ถาม

อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ?

ตอบ.

ทิฏฐิ ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลายๆ ท่านที่มาที่นี่ มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่างๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็จะใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิฏฐิ แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้การปฏิบัติของเรานั้นก้าวเลยความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า "ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่ม

แจ้งทั้งหมด" เช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉัน ของฉัน **แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นความดับสนิท (นิพพาน)**

ถาม.

กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ?

ตอบ.

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าความอยากหรือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกชามใหญ่ ชามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการชามใหญ่ เราก็ว่าอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่คือรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไร จะเป็นอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้ว ในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

ถาม.

ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

ตอบ.

กรรม คือ การกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่น ถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นและของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมยก่อนที่จะมาบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขาทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้ท่านเป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้ จงจำไว้ว่าทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัยทั้งในระยะยาว และถ้าใคร่ครวญดูแล้วทั้งในทุกๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบันหรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง **อย่าลืมว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น** อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดูท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไป มันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเราและหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเรากว่าเราจะรู้ก็ต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดุว่าเราและเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดุ ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ความทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

ถาม.

บางครั้งดูเหมือนว่า ตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ ผมประสบความยากลำบากและความทุกข์มากขึ้น

ตอบ.

ผมรู้ว่า พวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุมาก่อน และมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้ว ขณะนี้ท่านต้องเป็นอยู่อย่างสำรวมตนเองและมักน้อยยิ่งนัก ซ้ำในการฝึกปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งคอยนานหลายชั่วโมง อาหารและดินฟ้าอากาศก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่าน แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึกโกรธหรือนึกสงสารตัวเองนั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา

ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาต่อทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ผู้รู้ว่าพวกท่านบางคนมีการศึกษาดีและมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อย และมี

ความรู้ทางโลกน้อยจะฝึกปฏิบัติได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเช่นท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้องสมุด ท่านต้องอดทน ความอดทนและความทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆ อยู่ ผมไม่ได้รับความยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมืองและฉันอาหารพื้นเมืองของผมเอง แม้กระนั้น บางวันผมก็ทอดอาลัย ผมอยากสึกและถึงกับอยากฆ่าตัวตาย ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความเห็นผิด เมื่อท่านได้เห็นความจริง (สัจจธรรม) แล้วท่านจะละทิ้งทัศนะและทิฏฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

ถาม.

ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ?

ตอบ.

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะ**ท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นว่าไม่เที่ยง** ถ้าท่านติดอยู่ในความสงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่ง แม้แต่ความสงบ

ถาม.

ผมได้ยินท่านอาจารย์พูดว่า ท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมากใช่ไหมครับ?

ตอบ.

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไป เขาพยายามมากเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคี่ยวเข็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขากัดฟันแน่นและใจดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) **สังขารรูปทั้งปวง จิต และร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น**

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฏฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าหรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

ถาม.

ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลังและฝึกทำสมาธิชั้นสูงหรือฝึกฌานครับ?

ตอบ.

จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญา ท่านจะไม่ชะงักติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เปรียบเหมือนอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้ แต่จริงๆ แล้วการฝึกนี้แยกออกจากอิริยาบถต่างๆ นี่เป็นการมองตรงเข้าไปในจิต นี่คือปัญญา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญา

รู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำรา เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงถึงการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดในสิ่งใด

ถาม.

ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความของการสนทนานี้ด้วยครับ

ตอบ.

ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตของท่านโดยการเฝ้าดู ในขณะนั่งภาวนาหลับนอน, ขบฉัน, จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญา ในการฝึกปฏิบัตินี้ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่งและต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทนและของการเสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือ

การ**ตั้งใจเฝ้าดูและสำรวจจิต** ท่านต้องใช้ปัญญา **อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆ ในป่าไม่สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่น ๆ** นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆ กัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใคร ๆ ไปหมดทุกคน

ดังนั้นจงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรมประจำจิต มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ เป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว และความสงบสันติ

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์หนังสือ
คำตอบของ หลวงพ่อชา สุภัทโท

คุณพินิจ แพรภัทรประสิทธิ์ และครอบครัว	8,120 บาท
คุณไพโรจน์ วิมลกุล, คุณประยงค์ บุญยเกียรติ, คุณศิษฎาภรณ์ วิมลกุล คุณอรยา วิมลกุล, คุณจาฏุพิชญ์ วิมลกุล, คุณจิตปิยา วิมลกุล ด.ญ.เจนิสรา ยอดมณี, ด.ญ.จิรภิญญา ยาวิรัชน์, ด.ช.จิรภัทร ยาวิรัชน์	5,000 บาท
คุณอรพรรณ เล็กสุภาพ และครอบครัว คุณสมกมล พวงพรหม, คุณหรรษธร ไทยสวัสดิ์ คุณจิรชัย แซ่เจี่ย, คุณอนัญญา อุดมเวศย์, คุณวรินทร์พร สินปัญญาเลิศ	3,000 บาท
คุณมนต์ธิดา ค้าธัญญเจริญ, ครอบครัวเดชาวิไกล	2,800 บาท
คุณวรเทพ ตรีทศายุธ และครอบครัว	1,500 บาท
คุณวิทยา-คุณพเยาว์ ไกรเกียรติสกุล และครอบครัว	1,500 บาท
คุณจันทิมา ทองแท้ และครอบครัว	1,500 บาท
คุณพนาธิป ภัทรกุลวิวัฒน์	1,000 บาท
คุณนันท์ นนท์ปัทมดุลย์	1,000 บาท
คุณธิติ-คุณนฤมล การุณยานนท์	1,000 บาท
คุณปนัดดา ปราชญ์นิวัฒน์	1,000 บาท
คุณธนาวุฒิ พัฒนพร	1,000 บาท
คุณศักดา อริยภิญโญ, คุณรวีวรรณ อริยภิญโญ, คุณรุ่งรัชนี อริยภิญโญ คุณธนทัต อริยภิญโญ, คุณวรวิทย์ อริยภิญโญ, คุณรุ่งนภา ทองทวีพรรณ	1,000 บาท
คุณอรุณศรี แซ่ฉั่ง และครอบครัว	800 บาท
คุณวิมลวรรณ ขจรพิฑูรศักดิ์	500 บาท
คุณวิชาญ มณฑาทิพย์กุล,คุณรจนา มณฑาทิพย์กุล และครอบครัว	500 บาท
ประดิษฐ์พงศ์ บุญบัวสุวรรณ และครอบครัว	500 บาท
คุณมีชัย ชัยรุ่งโรจน์ปัญญา และครอบครัว	500 บาท
คุณอลงกรณ์ ธนศรีธัญญากุล และครอบครัว	500 บาท
คุณวิเชียร-คุณอุบล กำลังเสือและครอบครัว	500 บาท
คุณดำรงค์เดช พรมิ่งมาศ	500 บาท
คุณมานิตย์-คุณสุกัญญา ศรีวรรณและครอบครัว	500 บาท
คุณชนินทร์ เอี่ยมอิ่มสำราญ และครอบครัว	500 บาท

คุณอัญชลี อธิมุตติธรรม และครอบครัว	500 บาท
คุณสุรศักดิ์ พรรัตนรังสี	500 บาท
ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม	500 บาท
คุณวิ ัณห์ โกศิยานันท์	300 บาท
คุณสุทิน โกศิยานันท์	300 บาท
คุณกาญจนา โกศิยานันท์	300 บาท
คุณสุพจน์ โกศิยานันท์	300 บาท
คุณธิติ เกตุพิทยา	300 บาท
คุณสณชัย ชุติภิญโญ และครอบครัว	300 บาท
คุณสุจิตร ยุกตะเวทย์และครอบครัว	300 บาท
คุณสุรวัชร-คุณกาญจนา-ด.ช.สุทธิศักดิ์ ยิ่งสวัสดิ์	300 บาท
คุณธัญรัศม์ รัตน์วงศ์เวช และครอบครัว	200 บาท
คุณวันธันว์ และคุณสริธร เจริญเผ่า	200 บาท
คุณเหมวรรณ คงทอง	200 บาท
คุณพัธนยุทธ์ ศานติยานนท์ และครอบครัว	200 บาท
คุณวิทวัส เหมทานนท์	200 บาท
คุณสุระชัย เชื้อลิ้นฟ้า	200 บาท
คุณจิรัญญา คล้ายพุธ และครอบครัว	200 บาท
คุณฮวยใต้ แซ่เฮง	200 บาท
คุณขาอ่วย แซ่เล้า	200 บาท
คุณพงษ์รัฐ แซ่เฮง	200 บาท
คุณพัฒนา แซ่เฮง	200 บาท
คุณพิยดา เลิศสินธพานนท์	200 บาท
คุณวิษณุ กอพยัคฆินทร์และครอบครัว	200 บาท
คุณรุ่งอรุณ วงษ์หรรษา	200 บาท
คุณจรินทร์ ชลไพศาลและครอบครัว	100 บาท
คุณกันตินันท์ อัครสรณีย์และครอบครัว	100 บาท
คุณกฤตพล จันทิราช	100 บาท
คุณไพฑูรย์ - พงษ์พิศ เหรียญวิลาศ	100 บาท
คุณพจนารถ - พจนีย์ เหรียญวิลาศ	100 บาท
คุณลุงศักดิ์ - ป้ามร (พิจิตร)	100 บาท
คุณดวงอมร ปานสีแข และครอบครัว	100 บาท

คุณรุ้งเพชร จันทร์ฉาย	100 บาท
คุณอำนาจ การะเวก	100 บาท
คุณพงษ์ปณต หาญพิพัฒน์พงศาและครอบครัว	100 บาท
คุณอำพล พิชัยเชิดและครอบครัว	100 บาท
คุณชานนท์ ชื่นจิตรและครอบครัว	100 บาท
คุณรุ่งอรุณ ออมสุวรรณกุลและครอบครัว	100 บาท
คุณวันชาติ ทรัพย์เฮง	100 บาท
คุณปรมินทร์ เพ็ชรมณีและครอบครัว	100 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	100 บาท
คุณเกษมศรี โชชัยและครอบครัว	100 บาท
คุณวรรณวิมล ชุ่มชูศาสตร์	100 บาท
คุณธีระจิตร-คุณลัดดา ปวบุศย์และครอบครัว	100 บาท
คุณอุษณีย์ มงคลกระจ่าง	100 บาท
คุณจุฬาภรณ์ พวยอ้วน	50 บาท
คุณสุริยา ท่าดี	50 บาท
คุณทิพย์วรรณ ท่าดี	40 บาท
คุณจงพิศ ทิพโยชา	50 เล่ม
คุณสุวัฒน์ ศรี ุขถาวร	20 เล่ม
คุณธีรเดช ศรีอิทธยากร	20 เล่ม
คุณภาคภูมิ รัตนพันธ์	20 เล่ม
คุณจันทนา เตมียบุตร	20 เล่ม
คุณปารัช ไวยาวัจมัย	10 เล่ม
คุณสมใจ ปรีดาบุญราศ	10 เล่ม
คุณวัลลภา จรบุรี	10 เล่ม
คุณธัญลักษณ์ สมใจจริง	10 เล่ม
คุณภูษิต ปาจริยานนท์	10 เล่ม
คุณคณาศิริ สวนขวัญ	10 เล่ม
คุณอนุศักดิ์ พูลสินกูล	10 เล่ม
คุณจินตพร สุนทรเกษมสุข	5 เล่ม
คุณอรนุช ธีระสุขจินดา	5 เล่ม
คุณกรองทอง ทิพย์ ุวรรณ	5 เล่ม
คุณธรรมสิทธิ์ จินดาพร	5 เล่ม

ปัญญาคือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์จงตื่นตัวอยู่เสมอต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน...

ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่าหลับหูหลับตา...

หลวงพ่อชา สุภัทโท